www.vivat-book.com.ua

Також у серії







Серія «Покрокова кулінарія»

У цій книзі ви знайдете рецепти смачних і корисних страв із риби. Перші та другі страви урізноманітнять як повсякденні обіди, так і святкові вечері. А докладні покрокові інструкції та яскраві ілюстрації зроблять процес приготування швидким, легким і цікавим.



Рибні страви









Все зможемо!

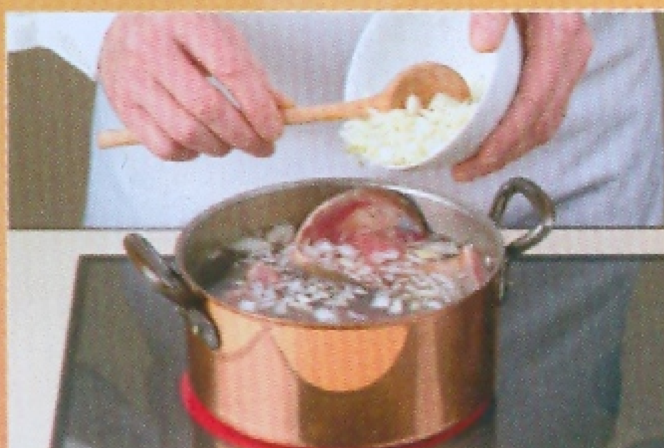
Юшка

Інгредієнти:

- *1 кг риби*
- *1 шт. червоної цибулі*
- *1–2 шт. зеленого болгарського перцю*
- *1–2 шт. помідорів*
- *рибний концентрат*
- *паприка*
- *сіль*

Приготування:

Рибу нарізаємо скибочками, злегка підсолюємо і кладемо в холодильник. Голову, хвіст і 1–2 шматочки риби ставимо варитися разом із нарізаною цибулею. Варимо доти, поки м'ясо риби не почне відділятися від кісток. Після цього проціджуємо, видаляємо кістки, рибу і цибулю подрібнюємо в блендері. Доводимо до кипіння бульйон, додаємо до нього рибний концентрат, помідори, перець, посипаємо паприкою. Коли знову закипить, опускаємо в бульйон посолені шматочки риби і кип'ятимо приблизно 20 хвилин на повільному вогні. Солимо за смаком. При приготуванні юшки можна використовувати кілька сортів риби.


1. Шматочки риби варимо разом із цибулею.


2. Рибу, очищену від кісток, подрібнюємо в блендері разом із цибулею.


3. Рибну суміш виливаємо в проціджений бульйон.


4. Бульйон і суміш разом зі спеціями доводимо до кипіння.


5. Посипаємо паприкою.


6. Опускаємо в бульйон відкладені шматочки і варимо на повільному вогні.

Щука в сметані з хріном

Інгредієнти:

- 1 кг щуки
- 150 г овочевої суміші
- 1 цибулина
- мелений перець
- сіль

Для соусу з хріном:

- цукор
- 250 г хрону
- 200 мл сметани
- 20 г вершкового масла
- сіль

Приготування:

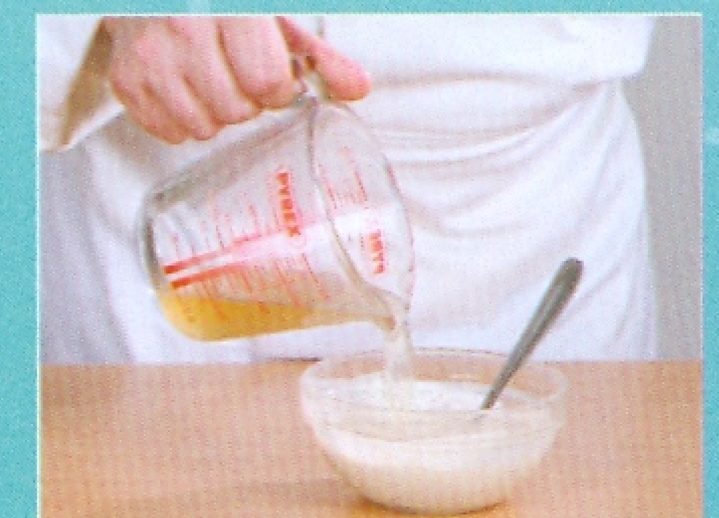
Цибулю нарізаємо кружечками і варимо разом із овочевою сумішшю до готовності в літрі води, солимо, перчимо, потім 20–25 хвилин варимо в цій воді очищену та підсолену щуку на маленькому вогні до м'якості.
Хрін натираємо на тертці й відставляємо на півгодини. Домішуємо до нього сметану, розводимо рибним бульйоном, приправляємо сіллю, цукром, додаємо шматочок розтопленого масла. Рибу викладаємо у тарілку і заливаємо соусом з хріном. Зверху посипаємо свіжонатертим хріном.



1. Щуку варимо до м'якості разом із овочами.



2. Натертий хрін змішуємо зі сметаною.



3. У соус із хріном домішуємо трохи рибного бульйону.



4. Відварену щуку нарізаємо скибочками.

Риба в овочах

Інгредієнти:

- *4 філе риби*
- *сіль, мелений перець*
- *2 лимони*
- *оливкова олія*
- *каперси*
- *1 пучок шніт-цибулі*
- *1 банка консервованої стручкової квасолі*

Приготування:

Філе риби солимо, поливаємо лимонним соком. Стручкову квасолю обшпарюємо окропом і даємо стекти. Розігріваємо олію на сковорідці, укладаємо шматочки й обсмажуємо з двох сторін. Перевертаємо обережно за допомогою виделки і лопатки. Готову рибу посипаємо перцем, каперсами, стручковою квасолею, з якої вже стекла рідина, і декілька хвилин струшуємо над сильним вогнем. Рибу посипаємо нарізаною шніт-цибулею, кладемо кілька кружечків лимона і подаємо на стіл. Як гарнір подаємо відварену картоплю.



1. Солимо філе риби, поливаємо лимонним соком.



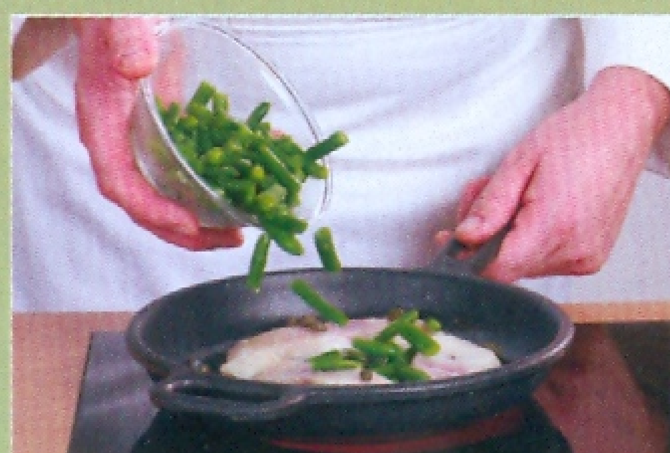
2. Філе в лимонному соку кладемо в киплячу олію.



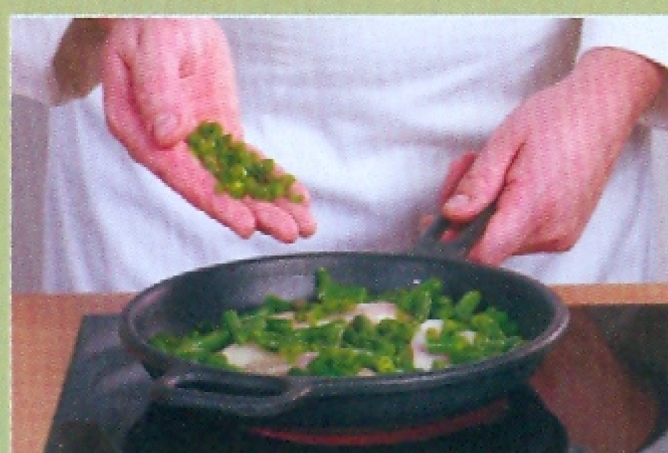
3. Обсмажену рибу перчимо.



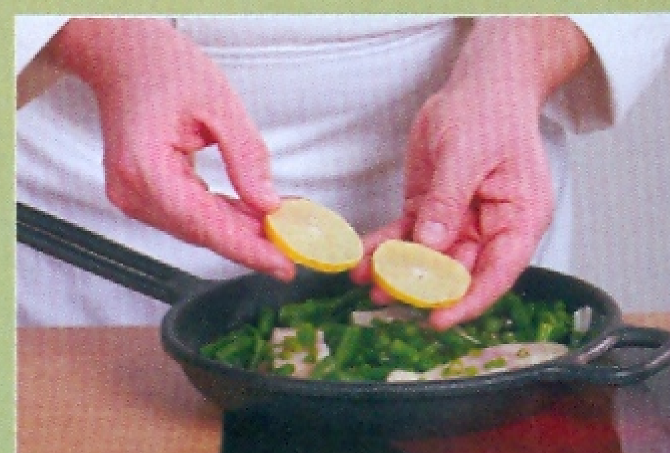
4. Смажену рибу посипаємо каперсами.



5. На рибу висипаємо попередньо ошпарену окропом стручкову квасолю.



6. Посипаємо нарізаною шніт-цибулею.



7. На рибне філе кладемо шматочки лимона.

Маринований короп

Інгредієнти:

- 8 шматочків коропа
- сіль
- 150 г борошна
- 4–5 яєць
- 400 г панірувальних сухарів
- 500 мл олії
- 2 шт. червоної цибулі

Для маринаду:

- 2 ст. ложки цукрової пудри
- 50 мл винного оцту
- 2 ст. ложки оливкової олії
- сіль
- мелений перець
- лавровий лист

Приготування:

Промиті шматочки коропа висушуємо паперовими серветками, потім солимо, після цього обкачуємо в борошні, збитих з невеликою кількістю солі яйцях і потім в панірувальних сухарях, струшуємо зайве й обсмажуємо до готовності у великій кількості олії. Коли риба готова, викладаємо її на тарілку, застелену паперовою серветкою, і охолоджуємо.

Потім підсмажені шматочки риби викладаємо на тарілку, перекладаючи кільцями цибулі.

Змішуємо цукрову пудру з оцтом, олією і приблизно 300 мл води, приправляємо сіллю, перцем, лавровим листом і виливаємо на рибу. Накривши, залишаємо в прохолодному місці на 2–3 години. Подаємо в холодному вигляді, прикрасивши зеленню.



1. Підсмажені шматочки риби викладаємо на тарілку, перекладаючи кільцями цибулі.



2. Готуємо маринад з оцту, цукрової пудри та олії.



3. Додаємо перець в маринад.



4. До маринаду додаємо лавровий лист.



5. Маринад виливаємо на підготовлену рибу.

Запечений короп

Інгредієнти:

- 1 короп, очищений і випатраний (1,5 кг)
- сіль
- мелений перець
- 4–5 зубчиків часнику
- 2 ст. ложки олії
- 2 склянки густої сметани
- 1 ст. ложка пряної паприки

Для гарніру:

- 600 г картоплі
- сіль
- по 2 шт. болгарського перцю червоного, жовтого, зеленого кольору
- 50 мл олії
- мелений перець

Приготування:

Промитого і висушеного коропа надрізаємо з обох сторін гострим ножем через кожні два сантиметри, потім солимо, перчимо і в надрізи вставляємо нарізаний тонкими скибочками часник. Після цього коропа укладаємо на змащене олією деко, поливаємо сметаною, змішаною з сіллю, перцем і пряною паприкою, і запікаємо в духовці при 180 °С 30–40 хвилин.
Тим часом для гарніру в солоній воді відварюємо картоплю в мундирі, потім зливаємо воду, чистимо її і нарізаємо кружечками. Нарізаємо вимитий болгарський перець, обсмажуємо в олії і заправляємо сіллю і перцем за смаком.
При подачі на стіл кружечки картоплі розміщуємо на тарілці, на них укладаємо запеченого коропа й обкладаємо навколо обсмаженим болгарським перцем. Подаємо в гарячому вигляді, гарнір можна подати окремо.


1. Очищеного коропа надрізаємо гострим ножем.


2. Посипаємо надрізаного коропа перцем.


3. В надрізи вставляємо шматочки часнику.


4. Начиненого часником коропа поміщаємо на деко.


5. Поливаємо сметаною з паприкою.


6. Запікаємо коропа до готовності в гарячій духовці.

Рибне асорті у винному соусі

Інгредієнти:

- 1 кг рибного асорті
- 3 ст. ложки олії
- 50 г борошна
- 100 мл червоного вина
- зелень петрушки
- ½ лимона
- 1 цибулина
- сіль
- лавровий лист

Приготування:

Посолені шматочки риби обкачуємо у борошні, обсмажуємо в олії і викладаємо в плаский вогнетривкий посуд. В олії обсмажуємо цибулю, всипаємо 10 г борошна, злегка обсмажуємо і, розвівши спочатку холодною водою, а потім червоним вином, кип'ятимо 10–15 хвилин. Додаємо сіль, лимонний сік, лавровий лист, виливаємо на шматочки риби і разом з ними готуємо ще 10 хвилин на повільному вогні (в духовці). Зверху посипаємо зеленню петрушки. Подаємо з картоплею, відвареною в солоній воді.



1. Підсолені шматочки риби обкачуємо у борошні, обсмажуємо в олії.



2. В олії обсмажуємо цибулю.



3. Посипаємо борошном.



4. Розводимо холодною водою...



5. ...і червоним вином.



6. Кип'ятимо 10–15 хвилин.



7. Додаємо сіль, лимонний сік...



8. ...та лавровий лист.



9. Соус виливаємо на шматочки риби.

Короп по-дорожмайськи

Інгредієнти:

- *1 кг коропа*
- *100 г копченого сала*
- *1 шт. червоної цибулі*
- *3 шт. помідорів*
- *3 шт. болгарського перцю*
- *200 г грибів*
- *300 мл сметани*
- *500 г локшини*
- *сіль*
- *перець*
- *червона паприка*
- *борошно*
- *олія*

Приготування:

У великій кількості олії обсмажуємо до напівготовності шматочки риби, обкачані в панірувальних сухарях (або ж у борошні з паприкою). Копчене сало ріжемо дрібними кубиками, обсмажуємо до витоплювання жиру, в ньому обсмажуємо нарізану кільцями цибулю. Посипаємо червоною паприкою, додаємо нарізаний болгарський перець, кружечки помідорів і тонко нарізані гриби. Солимо, перчимо, тушкуємо під кришкою 10 хвилин, потім домішуємо 200 мл сметани. Доводимо до кипіння. У солоній воді відварюємо локшину, зціджуємо і змішуємо з половиною грибного рагу зі сметаною. Викладаємо у вогнетривкий посуд, в середину кладемо обсмажені шматочки риби. Викладаємо решту рагу, поливаємо сметаною і запікаємо в духовці до готовності.


1. Шматочки риби обкачуємо у борошні з паприкою.


2. Обсмажуємо в олії з двох сторін.


3. На жирі, витопленому з сала, обсмажуємо цибулю.


4. Додаємо помідори і болгарський перець.


5. Всипаємо нарізані гриби.


6. Домішуємо до рагу сметану.


7. Локшину змішуємо з половиною грибного рагу зі сметаною.

Риба, обсмажена на грилі



1. Готуємо маринад з кропу, часнику і йогурту.



2. Занурюємо в пряний маринад шматочки риби.



3. Змащуємо олією фольгу.



4. Укладаємо замариновані шматочки риби на фольгу.

Інгредієнти:

- *4 філе тріски*
- *200 мл йогурту*
- *1 пучок зеленого кропу*
- *2 зубчики часнику*
- *сіль*
- *перець*
- *вершкове масло*

Приготування:

Готуємо суміш консистенції сметани з 200 мл йогурту, великої кількості нарізаного кропу, 2 зубчиків натертого часнику, солі, перцю за смаком. Занурюємо в неї шматочки риби і відставляємо на півгодини. Фольгу змащуємо олією і на неї укладаємо шматочки риби. Фольгу кладемо в духовку-гриль і обсмажуємо рибу до готовності. Намазуємо олією ще один лист фольги, кладемо зверху і все перевертаємо. Потім знімаємо ту фольгу, яка була нижньою, щоб рибу красиво засмажити з обох сторін.



Короп по-альфельдськи

Інгредієнти:

- 600 г картоплі
- 2 шт. червоної цибулі
- 4 шт. зелених болгарських перців
- 4 шт. помідорів
- 700 г філе коропа
- сіль
- мелений перець
- 50 мл олії
- 1 склянка сметани
- 1 ст. ложка пряної паприки

Приготування:

Відварюємо картоплю в мундирі, очищуємо і нарізаємо кружечками, очищену цибулю, зелений болгарський перець, помідори нарізаємо тонкими кільцями, потім філе коропа гострим ножем нарізаємо на невеликі шматочки. Після цього шматочки риби солимо, перчимо. У змащене олією деко викладаємо половину кружечків картоплі, на них кладемо половину від усієї кількості нарізаної цибулі, зеленого болгарського перцю і помідорів, половину шматочків риби і поливаємо половиною сметани, змішаною з пряною паприкою, приправленою сіллю і перцем. Зверху укладаємо другу половину картоплі, другу половину нарізаної цибулі, зеленого болгарського перцю і помідорів, потім решту шматочків риби і поливаємо рештою сметани. Запікаємо в духовці до готовності при 180 °С 35–40 хвилин, потім відставляємо на 10 хвилин і, нарізаючи великими шматками, подаємо гарячим.



1. Відварену й очищену картоплю нарізаємо кружечками.



2. Очищену цибулю нарізаємо кільцями.



3. Вимитий зелений болгарський перець нарізаємо кільцями.



4. Вимиті помідори нарізаємо кільцями.



5. Філе коропа нарізаємо тонкими скибочками.



6. Перчимо шматочки коропа.



7. У змащене олією деко викладаємо кружечки картоплі, на них викладаємо шар з овочів.



8. Потім кладемо половину шматочків риби і поливаємо сметаною з паприкою.



9. Наступним шаром вкладаємо другу половину картоплі.



10. На картоплю кладемо другу половину підготовлених овочів.



11. На овочі викладаємо другу половину скибочок філе.



12. Після цього поливаємо рештою сметани зі спеціями.

Печеня з товстолобика

Інгредієнти:

- 800 г філе товстолобика
- сіль
- мелений перець
- 4 зубчики часнику
- 4 ст. ложки борошна
- 1 ст. ложка пряної паприки
- 2 ст. ложки жиру свійської птиці

Для гарніру:

- 600 г картоплі
- 2 ч. ложки жиру свійської птиці
- 2 зубчики часнику
- 200 г свіжого шпинату
- сіль
- мелений перець

Приготування:

Промите і висушене філе товстолобика розрізаємо на чотири великі однакових шматки, солимо, перчимо, намазуємо подрібненим часником, потім обкачуємо у борошні, змішаному з пряною паприкою, й обсмажуємо з двох сторін до готовності на середньому вогні в киплячому жирі приблизно 6–8 хвилин з кожної сторони, залежно від товщини риби. Відварюємо картоплю в мундирі, очищаємо, розрізаємо картоплини навпіл, свіжий, висушений шпинат миємо і даємо добре стекти. Тепер в киплячий жир кидаємо подрібнений часник, до нього додаємо підготовлений шпинат і, струшуючи і зрідка помішуючи, обсмажуємо. Додаємо підготовлену картоплю, солимо, перчимо, перемішуємо, потім при подачі на стіл викладаємо на тарілку й окремо подаємо підсмажене філе. Подаємо в гарячому вигляді.







1. Шматочки філе товстолобика намазуємо часником.



2. Намазані часником шматочки обкачуємо у борошні.



3. Обкачані в борошні шматочки риби кладемо в киплячий жир.



4. Чистимо картоплю, зварену «в мундирі».



5. Розрізаємо навпіл очищену картоплю.



6. Злегка обсмажуємо шпинат із часником.



7. До шпинату з часником додаємо підготовлену картоплю.



8. Картоплю зі шпинатом і часником обережно перемішуємо.

Філе коропа під грибним соусом

Інгредієнти:

- *700 г філе коропа*
- *сіль*
- *300 г печериць*
- *1 шт. червоної цибулі*
- *150 мл сухого білого вина*
- *70 мл олії*

Для гарніру:

- *300 г довгого рису*
- *2 ст. ложки олії*
- *150 г зеленого горошку*
- *1 пучок петрушки*
- *сіль*

Приготування:

Промите і висушене філе коропа розрізаємо на шматочки, потім солимо і нарізаємо невеликими смужками промиті і висушені гриби. Після цього висипаємо підготовлені гриби на деко, зверху додаємо очищену і нарізану червону цибулю, потім викладаємо приправлені шматочки риби, поливаємо білим вином, олією і запікаємо в духовці при 180 ° С 20—25 хвилин. Тим часом рис для гарніру обсмажуємо, помішуючи, в киплячій олії, потім заливаємо гарячою водою в кількості вдвічі більше, ніж рису. Коли рис закипить, додаємо зелений горошок, нарізану петрушку, солимо, перемішуємо і, накривши кришкою, залишаємо готуватися на повільному вогні 15 хвилин. Коли рис готовий, розмішуємо його виделкою для м'яса і залишаємо під кришкою відстоятися на 10 хвилин. При подачі рис насипаємо або викладаємо на тарілки і до нього кладемо шматочки коропа під соусом. Подаємо в гарячому вигляді.


1. Ріжемо філе коропа на шматочки.


2. Солимо рибу.


3. Промиті гриби нарізаємо.


4. Нарізані гриби висипаємо на деко.


5. На гриби з цибулею викладаємо шматочки коропа.


6. Коропа з грибами поливаємо вином.


7. Потім поливаємо олією.


8. Обсмажуємо рис в невеликій кількості олії.


9. Обсмажений рис заливаємо водою.


10. До рису додаємо зелений горошок і нарізану петрушку.


11. Рис готуємо на повільному вогні.



Риба, смажена на решітці

Приготування:

Очищену і випатрану рибу нарізаємо на шматочки, злегка солимо, перчимо і разом з розрізаними на дві частини лимонами смажимо на решітці. Рибу можна підсмажити і в сковороді з шматочком масла. Так можна приготувати будь-яку нежирну рибу. До неї можна подати будь-який соус або, щонайменше, масло зі спеціями.

Лимонний крем-соус
3 яєчних жовтки з 30 мл вершків варимо до загустіння на водяній бані, потім додаємо спеції: сіль, перець, сік одного лимона.

Картопля у фользі
Миємо 800 г середнього картоплі, потім солимо, загортаємо в фольгу кожну картоплину окремо і запікаємо в духовці при 180 ° С 25—30 хвилин до готовності.

Інгредієнти:

- *1 кг річкової риби*
- *сіль*
- *мелений перець*
- *2 лимони*
- *шматочок вершкового масла*


1. Перчимо шматочки риби.


2. Шматочки риби, розрізані на дві частини лимони смажимо до готовності на сковороді або решітці.


3.Вимиті картоплини загортаємо в фольгу.


4. Готуємо лимонний крем-соус.

Тріска, запечена з імбиром і зеленою цибулею

Інгредієнти:

- *500 г філе тріски*
- *1 ст. ложка світлого соєвого соусу*
- *1 ст. ложка рисового вина*
- *1 ч. ложка кунжутної олії*
- *сіль*
- *корінь імбиру, нарізаний на шматочки довжиною 2,5 см*
- *3 шт. зеленої цибулі, нарізані на шматочки довжиною 2,5 см — окремо зелень і біла частина*

Приготування:

Деко вистилаємо фольгою. Тріску викладаємо на деко вниз шкіркою. Виливаємо на рибу соєвий соус, рисове вино, олію, потім солимо за смаком, посипаємо імбиром і білою частиною цибулі. Нещільно загортаємо в фольгу, накриваючи краями, щоб упакувати. Запікаємо 20—25 хвилин, щоб риба за цей час пропіклася і розм'якшилася. Розкриваємо упаковку, рибу викладаємо на блюдо для подачі і посипаємо зеленою цибулею.



1. Деко вистилаємо фольгою.



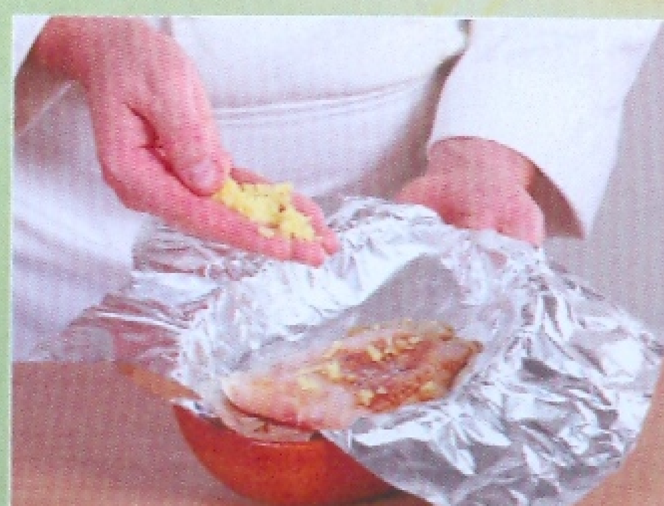
2. Підготовлене філе риби викладаємо на деко.



3. Поливаємо соєвим соусом.



4. Поливаємо олією.



5. Посипаємо подрібненим імбиром.



6. Посипаємо білою частиною цибулі.



7. Філе риби накриваємо краями фольги, загортаємо.



8. Запікаємо в гарячій духовці.

Короп у сметані

Інгредієнти:

- *1 кг коропа*
- *3 ст. ложки олії*
- *200 мл сметани*
- *1 ч. ложка борошна*
- *паприка*
- *1 цибулина*
- *сіль*

Приготування:

Чистимо і солимо коропа. Якщо короп великий, розрізаємо по довжині на дві частини. Укладаємо на деко, змащене олією, посипаємо дрібно нарізаною цибулею, паприкою, додаємо трохи води і, прикривши пергаментом, доводимо на вогні до кипіння. Після цього ставимо в гарячу духовку і запікаємо 15—20 хвилин. Сметану змішуємо з борошном, виливаємо на коропа, ще раз доводимо до кипіння. Поливаємо соком з паприкою. Подаємо з рисом або картоплею.

Судака, стерлядь, щуку можна приготувати таким же чином.



1. Філе коропа укладаємо на деко.



2. Посипаємо дрібно нарізаною цибулею.



3. Посипаємо паприкою.



4. Поливаємо водою.



5. Прикривши пергаментом, доводимо на вогні до кипіння.



6. Коропа ставимо в духовку.

Форель із броколі

Інгредієнти:

- *4 форелі*
- *6—8 зубчиків часнику*
- *сіль*
- *олія*
- *600 г броколі*

Приготування:

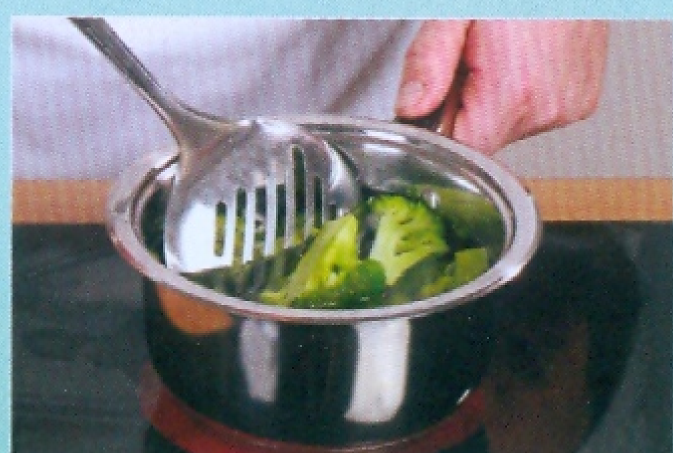
Чистимо рибу, ретельно натираємо сіллю і часником всередині і зовні. Відставляємо на деякий час, потім викладаємо на деко, поливаємо невеликою кількістю олії і готуємо в духовці при 220 ° С 25—30 хвилин. Тим часом розбираємо броколі на невеликі суцвіття і відварюємо в киплячій підсоленій воді. Броколі викладаємо поруч із приготованою рибою і подаємо з гарніром з рису.

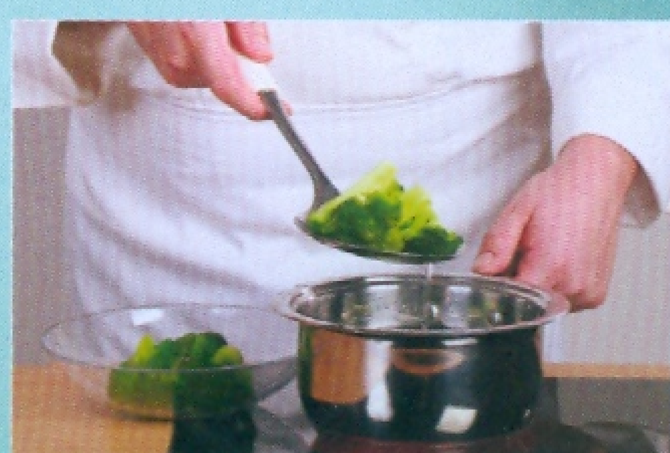

1. Підготовлену форель натираємо перцем.


2. Укладаємо форель на деко і поливаємо олією.


3. Запікаємо форель в гарячій духовці до готовності.


4. Броколі розбираємо на суцвіття.


5. Броколі відварюємо в киплячій воді.


6. Дістаємо суцвіття і даємо стекти воді.

Зміст

Практичне видання
Серія «Покрокова кулінарія»

Назва оригіналу:
Változatos halételek
Укладач Duzs Mária

Переклад з угорської
Шатілової Евеліни Олександрівни

Рибні страви

Випускаючий редактор *Л. О. Кратенко*
Художній редактор *О. С. Кандиба*
Дизайн і верстка *В. О. Верхолаз*
Коректор *І. М. Тумко*
Дизайн обкладинки *І. О. Цибань*

Підписано до друку 12.06.2014.
Формат 70x100/16. Гарнітура Calibri.
Папір крейдований. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 2,59.
Наклад 1000 прим. Зам. № 460.

Видано за ліцензією
ТОВ «Видавництво "Віват"»
Свідоцтво ДК 4601 від 20.08.2013.

Придбати книжки за видавничими цінами та подивитися детальну інформацію про інші видання можна на сайті www. vivat-book.com.ua
Замовити книгу можна листом:
поштова адреса:
61037, Україна, м. Харків,
вул. Гомоненка, 10.
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua

З питань оптових поставок звертатися:
тел. (057) 714-91-73.
Поштова адреса:
61037, Україна, м. Харків,
вул. Гомоненка, 10.
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua

Віддруковано з готового оригінал-макету
у ТОВ «Перша експериментальна друкарня»
61001, Україна, м. Харків,
вул. Маршала Конєва, 21, (057) 759-99-60,
www.exp-print.com.ua

ISBN 978-617-7186-28-0
ISBN 978-617-7186-22-8 (серія)